



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI
	LA FRUTTA FRESCA CALENDARIZZATA NELLA GIORNATA VIENE DISTRIBUITA A META' MATTINA				
I SETTIMANA	Ravioli di magro olio e salvia Caprese (pomodoro e ½ pz mozzarella) Pane comune Frutta fresca	Pasta mediterranea Verdesca gratinata Fagiolini al basilico* Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parrigiana Cotoletta veg (fagioli, grana padano, farina, pangrattato, prezzemolo, aglio, carote) Carote julienne con olio evo Pane Integrale Frutta fresca	Crema di zucchine con farro Pollo al latte Patalate al vapore Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpettine di merluzzo al forno* Spinaci all'olio Pane comune Frutta fresca
MERENDE POM	PANE + MARMELLATA	LATTE+BISCOTTI	YOGURT BIANCO + FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	PANE E CIOCC. FOND.
II SETTIMANA	Risotto alla milanese Cubetti di primo sale con zucchine aromatizzate Pane comune Frutta fresca	Pasta alla norma (pomodoro e melanzane) Filetè di merluzzo panato* Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Orzo con verdure di stagione Scaloppina di tacchino al limone Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Chicche al pomodoro e basilico Tortino di piselli* Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata al forno Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca
MERENDE POM	PANE + FRUTTA FRESCA	YOGURT BIANCO + FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	LATTE+BISCOTTI	FRUTTA FRESCA
III SETTIMANA	Pasta integrale alle verdure Filetè di merluzzo gratinato* fagiolini* con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Piatto unico Pasta al ragù di carne bovina Pomodoro in insalata Pane comune Frutta fresca	Pastina in brodo con verdure Cotoletta di pollo al forno Patalate al forno Pane Integrale Frutta fresca	Pasta olio e grana Polpettine di ceci** Purè di carote Pane comune Frutta fresca	Piatto unico Carote julienne finocchi in insalata Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca
MERENDE POM	LATTE+BISCOTTI	PANE + FRUTTA FRESCA	YOGURT BIANCO + FRUTTA FRESCA	PANE + MARMELLATA	FRUTTA FRESCA
IV SETTIMANA	Pasta alla crema di cavolfiore e grana Ricotta olio e aromi Zucchine all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Passato di verdure con orzo Bocconcini di pollo al rosmarino Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro Lenticchie in umido** Carote julienne con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto di zucchine Polpettine di verdesca al forno* Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Cous cous di verdure Tacchino agli aromi Bieta costa ripassata* Pane comune Frutta fresca
MERENDE POM	PANE + FRUTTA FRESCA	BISCOTTI	TORTA	FRUTTA FRESCA	YOGURT BIANCO +FRUTTA FRESCA
V SETTIMANA	Pennette integrali al pomodoro Frittata al forno Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Crema di carote Lonza al forno Patate prezzemolate Pane comune Frutta fresca	Piatto unico Carote julienne e pomodori in insalata Pizza margherita Pane integrale ½ porzione Frutta fresca	Pasta olio e grana Merluzzo pomodoro e origano* Zucchine al gratin Pane comune Frutta fresca	Risotto al profumo di basilico Farinata di ceci Carote all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
MERENDE POM	PANE + MARMELLATA	LATTE+BISCOTTI	YOGURT BIANCO + FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	PANE E CIOCC. FOND.
VI SETTIMANA	Pasta integrale al sugo di verdure Frittata al forno Fagiolini* all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Crema di patate Petto di pollo agli aromi Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto alla crema di peperoni Tortino di legumi** Zucchine al prezzemolo Pane integrale Frutta fresca	Piatto unico Pasta al ragù di carne bovina Misto di Carote cotte e Fagiolini* all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Orzotto pesto e pomodoro Filetè di Merluzzo panato* Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca
MERENDE POM	LATTE+BISCOTTI	PANE + FRUTTA FRESCA	YOGURT BIANCO + FRUTTA FRESCA	PANE+MARMELLATA	FRUTTA FRESCA

COLORAZIONE MENÙ

Sfondo giallo: piatti a base di pollo

Scritte verdi: piatti con formaggio

Sfondo rosso: piatti con carne bovina/suina

Sfondo giallo oro: piatti a base di uova

Scritte in blu: piatti con pesce

Sfondo turchese: piatti vegetariani senza latte e uova

Le grammature sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età. Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale (1,7 % di sale sul totale della farina) e viene servito dopo il 1° piatto. Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno n.3 tipologie di frutta nella settimana. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato. Gli ingredienti indicati con asterisco potrebbero essere surgelati all'origine. Gli ingredienti indicati con due asterischi indicano i legumi secchi.

Si informa che nelle preparazioni possono essere contenuti, come ingrediente o in tracce, uno o più allergeni: 1.cereali contenenti glutine, 2.crostacei, 3.uova, 4.pesce, 5.arachidi, 6.soia, 7.latte incluso lattosio, 8.frutta a guscio, 9.sedano, 10.senape, 11.sem di sesamo, 12.anidride solforosa e solfiti, 13.lupini, 14.molluschi.

Per gli utenti che necessitano di una dieta per intolleranze/allergie alimentari (correlate da certificato medico) il nostro ufficio Nutrizione predisponde tabelle dietetiche personalizzate

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Ravioli di magro olio e salvia Caprese (pomodoro e ½ pz mozzarella) Pane comune Frutta fresca	Pasta mediterranea Verdesca gratinata (4) uova strapazzate Fagiolini al basilico* Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Cotoletta veg (fagioli, grana padano, farina, pangrattato, prezzemolo, aglio, carote) Carote julienne con olio evo Pane Integrale Frutta fresca	Crema di zucchine con farro Pollo al latte (1) filetto di pesce / (4) formaggio Patate al vapore Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpettine di merluzzo al forno* (4) legumi Spinaci all'olio Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Risotto alla milanese Cubetti di primo sale con zucchine aromatizzate Pane comune Frutta fresca	Pasta alla norma (pomodoro e melanzane) Filetè di merluzzo panato* (4) uova strapazzate Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Orzo con verdure di stagione Scaloppina di tacchino al limone (1) legumi Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Chicche al pomodoro e basilico Tortino di piselli* Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata al forno Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta integrale alle verdure Filetè di merluzzo gratinato* (4) legumi fagiolini* con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Piatto unico Pasta al ragù di carne bovina (3) Pasta al pomodoro + Formaggio Pomodoro in insalata Pane comune Frutta fresca	Pastina in brodo con verdure Cotoletta di pollo al forno (1) filetto di pesce / (4) formaggio Patate al forno Pane Integrale Frutta fresca	Pasta olio e grana Polpettine di ceci** Purè di carote Pane comune Frutta fresca	Piatto unico Carote julienne finocchi in insalata Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta alla crema di cavolfiore e grana Ricotta olio e aromi Zucchine all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Passato di verdure con orzo Bocconcini di pollo al rosmarino (1) formaggio fresco Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro Lenticchie in umido** Carote julienne con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto di zucchine Polpettine di verdesca al forno* (4) uova strapazzate Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Cous cous di verdure Tacchino agli aromi (1) filetto di pesce / (4) formaggio Bieta costa ripassata* Pane comune Frutta fresca
V SETTIMANA	Pennette integrali al pomodoro Frittata al forno Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Crema di carote Lonza al forno (2) legumi Patate prezzemolate Pane comune Frutta fresca	Piatto unico Carote julienne e pomodori in insalata Pizza margherita Pane integrale ½ porzione Frutta fresca	Pasta olio e grana Merluzzo pomodoro e origano* (4) formaggio Zucchine al gratin Pane comune Frutta fresca	Risotto al profumo di basilico Farinata di ceci Carote all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
VI SETTIMANA	Pasta integrale al sugo di verdure Frittata al forno Fagiolini* all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Crema di patate Petto di pollo agli aromi (1) filetto di pesce/ (4) formaggio Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto alla crema di peperoni Tortino di legumi** Zucchine al prezzemolo Pane integrale Frutta fresca	Piatto unico Pasta al ragù di carne bovina (3) Pasta al pomodoro + Formaggio Misto di Carote cotte e Fagiolini* all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Orzotto pesto e pomodoro Filetè di Merluzzo panato* (4) legumi Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca

SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

SOSTITUZIONI DELLA **CARNE AVICOLA** INDICATE CON IL NUMERO **(1)**
SOSTITUZIONI DELLA **CARNE SUINA** INDICATE CON IL NUMERO **(2)**
SOSTITUZIONI DELLA **CARNE BOVINA** INDICATE CON IL NUMERO **(3)**
SOSTITUZIONI DEI **PRODOTTI ITTICI** INDICATE CON IL NUMERO **(4)**



MENU' B

MENU 6 MESI – PRIMA PAPPÀ

QUESTO MENU' PREVEDE L'INTRODUZIONE DELLA PRIMA PAPPÀ, OSSIA IL PASSAGGIO DAL LATTE AD ALIMENTI COMPLEMENTARI
LINEE GUIDA "PAPPÀ AL NIDO" - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA

LA BASE PER LA PRIMA PAPPÀ È IL BRODO VEGETALE CHE PUÒ ESSERE PREPARATO UTILIZZANDO VERDURE FRESCHE: **PATATE, CAROTE E ZUCCHINE.**
NON AGGIUNGERE NÉ SALE NÉ DADO.

I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO, QUALORA L'UTENTE NON ABBA ANCORA INTRODOTTU UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI **ALLERGENI** (14 ALLERGENI) È NECESSARIO
PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA DI DIETA SPECIALE.

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO MATTINA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g
PRANZO	CREMA DI RISO 20 g ***PESCE 20 g VERDURE 30 g OLIO EVO 5 g	CREMA DI MAIS E TAPIOCA 20 g *PARMIGIANO REGGIANO/GRANA PADANO 10 g VERDURE 30 g OLIO EVO	SEMOLINO 20 g **CARNE 15 g VERDURE 30 g OLIO EVO	CREMA MULTICEREALI 20 g LENTICCHIE DECORTICATE SECHE 10 g VERDURE 30 g OLIO EVO	CREMA DI MAIS E TAPIOCA 20 g ***PESCE 20 g VERDURE 30 g OLIO EVO
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g

FRUTTA: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g. L'omogeneizzato quando necessario sarà a rotazione mela, banana, pera

*FORMAGGIO in alternativa a parmigiano reggiano / grana padano si può somministrare ricotta 30 g

CARNE (pollo, tacchino, macinata di manzo**) in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

***PESCE (**merluzzo, platessa**) in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g



MENU' C

MENU FINO A 12 MESI

LINEE GUIDA "PAPPA AL NIDO" - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA

DOPO LA PRIMA PAPPA SI COMINCIANO A SOMMINISTRARE ALIMENTI A PEZZETTI (FORMATO PASTA PICCOLO O SMINUZZATO) E NON SOLO CREME, AFFIANCANDO ALLA CARNE E AL PESCE (TAGLIATI A PEZZETTI) LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI.

I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO, QUALORA L'UTENTE NON ABBAIA ANCORA INTRODOTTI UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI **ALLERGENI** (14 ALLERGENI) È NECESSARIO PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA DI DIETA SPECIALE.

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO MATTINA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g
PRANZO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) 25 g ***LEGUMI SECCHI 15 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (ORZO) 25 g *FORMAGGIO FRESCO 20 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) 25 g **CARNE 30 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) 25 g ***LEGUMI SECCHI 15 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE	PIATTO IN BRODO CON CEREALI (PASTINA) 25 g ****PESCE 30 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)	YOGURT BIANCO (1 VASETTO)	FRUTTA FRESCA (80 g)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)

LE GRAMMATURE SONO DA INTENDERSI AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI.

FRUTTA: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g L'omogeneizzato sarà a rotazione mela, banana, pera

*FORMAGGIO FRESCO = RICOTTA (20 g) SOSTITUIBILE CON PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO (10 g)

**CARNE – PRODOTTO FRESCO (pollo, tacchino, macinata di manzo)

***LEGUMI SECCHI (15 g) (*fagioli borlotti, fagioli cannellini, lenticchie, piselli, ceci*) SONO SOSTITUIBILI CON 40 g DI LEGUMI FRESCHI O SURGELATI

****PESCE – PRODOTTO GELO (*merluzzo, platessa*)

*******VERDURE – a rotazione le verdure saranno PATATE, CAROTE, ZUCCHINE**

CONDIMENTI: SI RACCOMANDA DI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SIA PER L'AGGIUNTA A CRUDO CHE PER LA COTTURA. NON VA UTILIZZATO NÉ DADO NÉ SALE NELLA PRIMA INFANZIA.

PREPARAZIONE E COTTURA: NON È CONSENTITA LA FRITTURA E LE EVENTUALI DORATURE DOVRANNO ESSERE FATTE AL FORNO. PER LE VERDURE, SE CONSUMATE COTTE, È PREFERIBILE LA COTTURA A VAPORE CHE PRESERVA IL LORO VALORE NUTRIZIONALE. NEL CASO DI COTTURA IN ACQUA DOVRANNO ESSERE CONTROLLATI SIA IL TEMPO DI COTTURA, IL PIÙ BREVE TEMPO POSSIBILE, SIA IL QUANTITATIVO DI ACQUA CHE DEVE ESSERE LIMITATO. PER PASTINA O ALTRE PREPARAZIONI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE BRODI PREPARATI CON VERDURE FRESCHE O SURGELATE